



Ateliers pour *prévenir l'épuisement* des personnes proches aidantes (PPA)

L'expérience du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal
et du Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO)

Ce cahier fait partie d'un recueil de pratiques ayant comme objectif de favoriser le soutien et la pleine reconnaissance des personnes proches aidantes d'aînés (PPAA). Il a été produit à la suite d'une collecte de pratiques réalisée dans plusieurs établissements du réseau de la santé et des services sociaux du Québec. Le recueil est composé de cahiers répartis en différentes thématiques. Il est diffusé, entre autres, sur la [Communauté virtuelle de pratique \(CdP\) Proche aideance](#).

Ce cahier s'adresse aux acteurs des secteurs public, associatif, communautaire ou privé, engagés au sein d'organisations ayant à cœur la proche aideance.

Ce cahier porte sur des ateliers de prévention de l'épuisement auprès des PPA. Il possède deux sections, l'une descriptive et l'autre réflexive, visant à stimuler vos réflexions afin d'adapter cette pratique à votre milieu.



« *Accompagner, c'est co-construire (...); c'est cheminer conjointement, accepter l'incertitude, s'impliquer, écouter, comprendre, orienter vers un mieux...* »²

« *L'accompagnement se pense à partir de ce qui mobilise les personnes.* »³

Notre intention

La pratique présentée dans ce cahier vise des actions concrètes qui favorisent le soutien et la pleine reconnaissance des PPAA; elle se veut être une **inspiration pour passer à l'action**. De plus, les expériences de chacun sont susceptibles de la **faire évoluer**.

Ce cahier est construit afin de susciter la **réflexion**.

À noter que les réflexions proposées prennent ancrage dans l'**approche d'accompagnement**¹. Cette approche invite les personnes à mobiliser leurs forces et leur autonomie pour atteindre leur but. Elle prend assise sur l'implication, dès l'initiation d'une démarche, de l'ensemble des acteurs concernés. L'approche d'accompagnement encourage le travail de partenariat et de concertation et fait la promotion des connaissances de tous les niveaux, sans les hiérarchiser, que ce soit les savoirs expérientiels ou issus de la recherche.

Pourquoi s'intéresser à une pratique de soutien psychosocial comme les ateliers de prévention de l'épuisement

Le besoin de soutien émotionnel et psychosocial est l'un des besoins les plus criants des PPA⁵. Les services de soutien psychosocial visent à répondre à ce besoin, en améliorant le bien-être des PPA et en les aidant à faire face aux enjeux d'adaptation qui peuvent se présenter dans leur parcours. Lorsqu'un proche est frappé par la maladie, que ce soit par des atteintes physiques ou cognitives, il se peut que la PPA ait de la difficulté à s'adapter à cette nouvelle réalité.

Parmi les besoins exprimés en matière de soutien psychosocial figurent l'épuisement physique, psychologique et émotionnel des PPAA⁶.

La pression, le stress et la fatigue que peut provoquer le rôle de proche aidant, peuvent se vivre différemment d'une personne à l'autre. Par exemple, certains proches aidants qui expérimentent de l'épuisement « *risquent d'abuser de l'alcool ou des médicaments, peuvent ressentir des symptômes dépressifs et même avoir des idées suicidaires* »⁷. Ainsi, il ne faut pas prendre à la légère les symptômes d'épuisement, et agir en prévention serait la méthode à préconiser. C'est dans cette perspective que ce document présente des ateliers de prévention de l'épuisement auprès des PPA, afin de fournir des pistes de réflexion et de solution à certains milieux qui font face à ce type de problématique ou désireux d'agir en amont.

« *Accompagner est un acte rendant capable toute personne d'être agente de changement.* »⁴



Comment a débuté l'atelier de prévention de l'épuisement de GASO?

Les ateliers de prévention de l'épuisement ont débuté dans les années 90. À l'époque, ils étaient offerts par le centre local des services communautaires (CLSC). Ils ont été suspendus pendant plusieurs années, et ont repris en 2008. La relance des ateliers a été mise sur pied en collaboration avec des représentants du CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal et du Groupe des aidants du Sud-Ouest. Depuis, ils sont coordonnés et dispensés par le Groupe des aidants du Sud-Ouest (GASO), un organisme qui, depuis 25 ans, offre ses services aux PPA.

La mission du GASO est « *de favoriser l'amélioration de la qualité de vie des personnes proches aidantes, de prévenir leur épuisement, et de promouvoir leur reconnaissance et leurs intérêts dans la communauté* ».

L'actualisation de sa mission se fait par le biais d'une multitude de services, tels que le soutien psychosocial individuel, la constitution et l'animation de groupes d'entraide, la tenue de conférences, la réalisation de programmes sur la prévention de l'épuisement chez les PPA.



Quels sont les objectifs de ces ateliers?

Les ateliers se veulent un espace accueillant et chaleureux qui permet aux personnes proches aidantes d'entamer un processus réflexif sur le cheminement de leur rôle d'aidant, et ce, afin de détecter précocement et rapidement des signes d'épuisement ou d'usure de compassion. Souvent, les aidants qui participent à cette série d'ateliers sont déjà épuisés.

L'usure de compassion se définit comme « *une profonde érosion émotionnelle et physique qui prend place lorsque les personnes qui aident ne sont plus capables de se régénérer et de se ressourcer* »⁸.

Elle peut se manifester sous diverses formes, dont : une fatigue profonde, tant physique, émotive, que psychologique; un sentiment d'impuissance; de l'anxiété; de la détresse psychologique; des difficultés de sommeil; le sentiment d'être pris dans la situation; un besoin de s'isoler⁸.

L'objectif général des ateliers est donc de sensibiliser les participants aux signes et symptômes de l'épuisement afin de les aider à le prévenir. Pour y arriver, ces ateliers visent plus spécifiquement à :

- Amener la personne proche aidante à faire une **introspection** sur son quotidien, son vécu, ses besoins et ses émotions;
- Favoriser une **prise de conscience et une analyse** des défis et enjeux encourus au niveau personnel, familial, et avec la personne aidée;
- Permettre l'acquisition des **pistes de solution** face aux défis vécus;

- Outiller la personne proche aidante dans la **gestion** de son quotidien et de son environnement, afin de prévenir les comportements qui mènent à l'épuisement;
- Soutenir le développement de nouvelles **compétences** dans le rôle de PPA;
- **Briser l'isolement** ou le sentiment de détresse par le partage en groupe;
- Favoriser le **réseautage et l'entraide** entre pairs;
- Sensibiliser les PPA aux services de proximité et aux ressources qui existent dans leur communauté.

Quel est le contenu de ces ateliers?

Les thèmes abordés dans les ateliers, ainsi que leur contenu, sont le fruit du croisement de savoirs scientifiques et expérientiels. En effet, les ateliers ont été construits à partir de l'ouvrage de Michelle Arcand et Lorraine Brissette, respectivement psychologue et travailleuse sociale de formation, ayant pour titre « *Prévenir l'épuisement en relation d'aide* ». Ils ont été ensuite bonifiés au cours des années, en fonction de la recherche, de l'expérience et de témoignages des PPA.

Chaque atelier débute par un exercice de relaxation pour permettre aux participants d'expérimenter un état de détente, d'être à l'écoute de leur corps et de leurs émotions, afin de vivre au mieux les activités proposées à chaque séance.

Le tableau suivant présente les différents thèmes abordés dans les ateliers.

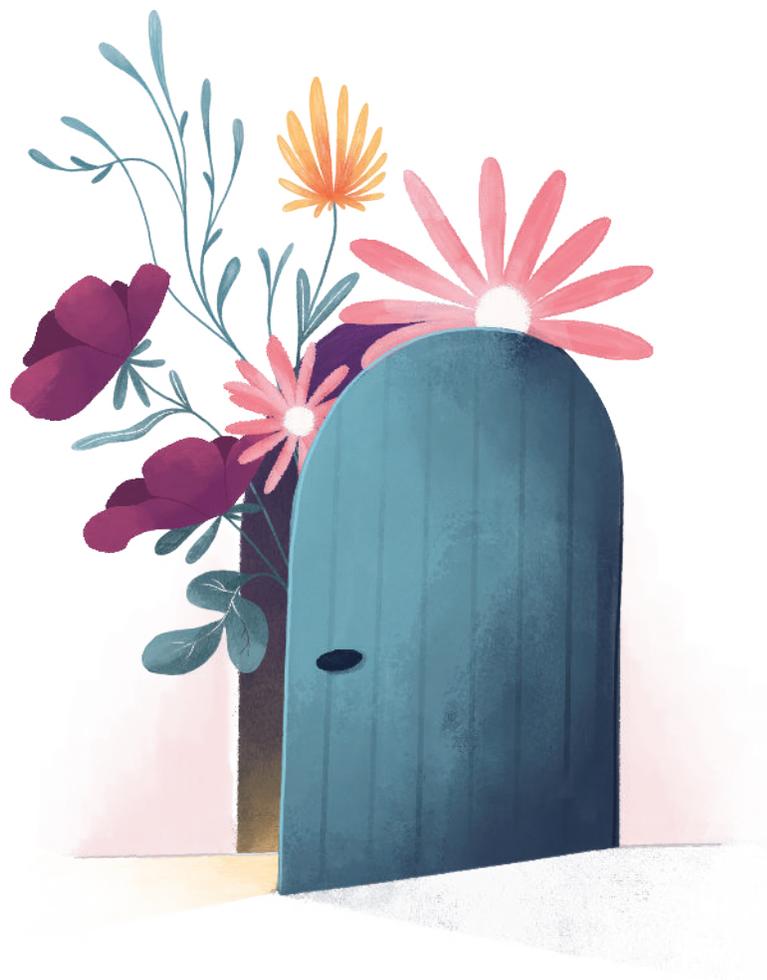
THÉMATIQUE	OBJECTIS - ACTIVITÉS
SEMAINE 1 L'épuisement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Introduction de l'équipe d'animation ○ Définition de l'épuisement ○ Statistiques sur la proche aidance ○ Se reconnaître comme aidant(e) ○ Tour de table des participants ○ Description du programme des 6 ateliers
SEMAINE 2 La motivation	<ul style="list-style-type: none"> ○ Définition de la motivation et les types de motivation ○ Exercice sur l'identification des motivations ○ Processus de la motivation (attentes conscientes et inconscientes)
SEMAINE 3 La culpabilité	<ul style="list-style-type: none"> ○ Exercice sur le visage de la culpabilité ○ Définition de la culpabilité ○ Discussion sur la culpabilité et la manipulation ○ La spirale de la culpabilité ○ Réflexion sur la responsabilité versus la culpabilité ○ Exercice du sac de la culpabilité
SEMAINE 4 Les besoins et les droits	<ul style="list-style-type: none"> ○ Définition des besoins primaires et secondaires (et caprices) ○ Hiérarchie des besoins de Maslow (adapté pour la proche aidance) ○ Les droits d'un proche aidant (droits non-légaux) ○ Comment faire une demande (d'aide) ○ Le pouvoir de choisir (les étapes vers un choix éclairé)
SEMAINE 5 Le changement	<ul style="list-style-type: none"> ○ Définition du changement ○ Comment faire un bilan en vue d'un changement ○ Le parcours du changement (théorie et exercices pratiques) ○ La gestion du stress ○ La protection de la santé ○ Les 5 C de la résilience (par Rachel Thibeault)
SEMAINE 6 La famille et les ressources	<ul style="list-style-type: none"> ○ Réflexion sur les rôles de la famille ○ Les ressources du milieu (privées, publiques et communautaires) ○ Exercice de clôture inspiré de l'art-thérapie (ballon et bobine de laine) ○ Dîner partagé

En quoi consiste la mise en œuvre de ces ateliers?

Les ateliers sont offerts trois fois par année (printemps, automne, hiver) sur une durée de six semaines. Afin d'assurer une plus grande accessibilité, ils se tiennent dans divers lieux et locaux sur l'ensemble du territoire couvert par le GASO (Lachine, Lasalle, Verdun). Leur animation est toujours menée par un intervenant du GASO et un professionnel/intervenant du CIUSSS.

La durée d'un atelier est de deux heures. En moyenne, environ une dizaine de personnes y assistent. Le nombre restreint de participants vise à faciliter le processus d'introspection, d'ouverture et de partage mutuel, et ce, en accordant un temps de parole satisfaisant aux participants qui le souhaitent. Il s'agit de permettre aux PPA d'approfondir leur processus d'analyse de soi, de ventiler, d'échanger sur leur vécu, de communiquer leurs expériences et leurs apprentissages, et ainsi, de briser leur isolement et de se constituer un réseau.

En complémentarité à ces activités de groupe, des rencontres individuelles requérant une expertise professionnelle peuvent avoir lieu. La personne proche aidante qui manifeste ce besoin est alors dirigée vers des ressources spécialisées. Cela peut se traduire par un suivi auprès d'un professionnel de la santé et des services sociaux (travailleur social, psychologue, psychiatre, etc.). Il s'agit de fournir des services personnalisés d'intensité variable. Dans ce même ordre d'idée, à la fin des ateliers, une trousse d'informations sur les ressources disponibles en matière de soutien psychosocial est remise à chaque participant.



« Il s'agit de permettre aux PPA d'approfondir leur processus d'analyse de soi, de ventiler, d'échanger sur leur vécu,... »

Afin de faciliter la présence d'une PPA pendant les 6 ateliers, un service de répit est offert par le CLSC. L'accès au répit pour les participants aux ateliers découle d'une entente entre le GASO et le CIUSSS.

Enfin, une évaluation de la satisfaction des participants clôture les ateliers. C'est l'occasion pour ces derniers d'exprimer leur opinion sur le contenu et le déroulement des ateliers, ainsi que leur ressenti par rapport aux effets attendus.



Quels sont les processus de collaboration et de référencement?

Le programme est possible grâce à diverses collaborations entre le CIUSSS, les intervenants du milieu communautaire, des fondations œuvrant auprès de PPA et l'organisme GASO. Afin de maximiser le repérage des PPA susceptibles de vivre de l'épuisement, le GASO assure la présentation de ses services auprès de différentes tables de concertation de la région et dans des rencontres d'équipe du réseau de la santé et des services sociaux (ex : rencontres d'équipe du département de programme de soutien à l'autonomie des personnes âgées et soutien à domicile).

Ainsi, le référencement se fait principalement par les intervenants et les professionnels du RSSS qui ont entendu parler d'eux (psychothérapeutes, ergothérapeutes, infirmières, travailleurs sociaux, etc.). De plus, la Clinique de la mémoire Moe-Levin de l'Hôpital Douglas (dédiée aux soins et services des personnes âgées), s'avère également un partenaire important quant au référencement de PPA.

Quelles sont les retombées positives?

Grâce aux mécanismes de réflexion et de prise de conscience proposés, ces ateliers permettent aux participants de :

- 
- Prendre du recul, de procéder à un auto-examen de leur quotidien, et de la dynamique relationnelle avec la personne aidée;
 - Reconnaître leurs forces et leurs limites pour pouvoir intervenir en amont des problèmes d'épuisement;
 - Reconnaître les sources de stress;
 - Identifier des pistes de solution ainsi que des moyens pour y parvenir;
 - Expérimenter des moments de lâcher prise grâce aux activités de relaxation.

Au fil de la série d'ateliers, les PPA peuvent constater qu'elles ne sont pas seules. Ces moments de rencontre permettent à certaines d'entretenir des relations d'entraide, une fois ces derniers terminés. L'organisme remarque également que ces ateliers constituent souvent une porte d'accès vers d'autres services du RSSS. Ainsi, les ateliers peuvent mener vers une participation au groupe de soutien ou aux rencontres d'intervention individuelle offerts par l'organisme. Il arrive que des participants fassent de grandes prises de conscience, ce qui les amène à mieux répondre à leurs besoins et à mieux s'affirmer dans le respect de leurs limites.

Quels sont les conditions gagnantes et les enjeux à prendre en considération dans l'intention de reproduire cette pratique?

La réalisation de ces ateliers répond à plusieurs conditions, dans lesquelles s'actualisent les bonnes pratiques en soutien psychosocial⁹, comme :

- **L'accessibilité et la flexibilité :**
la tenue des ateliers s'échelonne sur toute l'année. Ils sont offerts dans divers locaux sur l'ensemble du territoire afin de faciliter l'accessibilité géographique. Les agendas tiennent compte des horaires de travail (donc alternance jour / soir), et des adaptations virtuelles sont effectives;
- **L'expérience et la formation des intervenants sur le sujet :** tous les animateurs du GASO reçoivent une formation reconnue. Les ateliers sont toujours donnés en co-animation avec un intervenant du GASO et un intervenant du CIUSSS afin de s'assurer de leur qualité;
- **La création d'un climat de confiance,** grâce à une approche basée sur l'auto-détermination, permet de garantir l'introspection, les témoignages et les partages en groupe;
- **La réponse aux besoins des participants :** les ateliers sont bonifiés au fil des années et des séances, particulièrement en fonction de la réalité et des attentes des PPA;
- **L'évaluation,** en regard de la satisfaction des PPA, permet une amélioration continue;
- **L'offre de service individuel et personnalisé** en soutien psychosocial, et ce en fonction des besoins.

Outre l'actualisation des conditions gagnantes, il est important de prendre en considération certains enjeux dans la mise en œuvre de cette pratique, comme de :

- **S'assurer de mettre en place des conditions favorables** afin de permettre aux participants de vivre pleinement leur processus d'introspection, et ce, à la hauteur de leurs capacités;
- **Privilégier des rencontres individuelles** - si certaines personnes éprouvent de la difficulté à pratiquer cette activité en groupe;
- **Faciliter l'assiduité des PPA** pendant les six semaines que durent les ateliers. L'offre de service de répit pourrait être un facteur facilitant.

Merci au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal d'avoir participé à cette démarche, particulièrement à Mr Jiri Snitil, directeur général, et Mme Stéphanie Ouellet, intervenante en psychosocial, du Groupe des aidants du Sud-Ouest.

Comment passer à l'action?

Si cette pratique vous intéresse, les prochaines pages vous proposent quelques réflexions, afin de valider si celle-ci pourrait être pertinente, applicable et adaptable dans votre milieu. Il ne s'agit pas d'un manuel d'instruction pour implanter une pratique. Il s'agit plutôt d'une manière de structurer votre pensée, en soutenant votre prise de décision de manière éclairée et la priorisation d'actions à entreprendre pour favoriser l'adaptation cohérente de cette pratique, en fonction des caractéristiques (forces, enjeux, etc.) de votre milieu.

Constater et observer

La première étape de réflexion à amorcer est celle visant à bien saisir la réalité actuelle. Il est conseillé de se poser certaines questions sur l'état actuel des choses, afin de valider la présence (ou l'absence) du problème auquel tente de répondre les ateliers de prévention de l'épuisement.

Voici les premières questions qu'il est suggéré de vous poser :

Est-ce que les acteurs engagés auprès des PPAA constatent ou rapportent que ces dernières sont nombreuses à leur confier des signes relatifs à l'épuisement? (ex : fatigue tant physique qu'émotive, perte de poids, trouble du sommeil ou de l'alimentation, sentiment d'être prisonnière, sentiment de lassitude...)?

Est-ce que des acteurs engagés auprès des PPA, réfèrent des PPAA vers des services spécialisés en soutien psychosocial? (ex. : séance de psychothérapie)?

Pour répondre à ces questions, vous êtes invité à interpeller les organismes, intervenants et professionnels de votre territoire œuvrant auprès des PPAA (ex. : médecin traitant, infirmière, travailleur social, psychologue, organismes communautaires, fondations, etc.). S'il semble que la majorité de ces questions se répondent de manière positive, il serait peut-être pertinent d'offrir, tout comme au CIUSSS du Centre-Ouest-de-l'Île-de-Montréal, un groupe de soutien psychosocial sous la forme d'ateliers de prévention de l'épuisement.

Pour faciliter la poursuite de la démarche, il est suggéré d'explicitier certains éléments contextuels en se posant les questions suivantes¹⁰ :

À quel problème spécifique cette démarche répond-elle?

Qui sont les personnes visées par cette démarche?

Quelles sont les causes et les conséquences de ce problème?

Quels seraient les résultats souhaités à l'issue de cette démarche?

Avec ces éléments en main, il sera plus aisé de bien communiquer l'objectif derrière cette démarche et d'y rattacher des réflexions et des actions pertinentes.

Analyser la situation actuelle

Afin de bien arrimer la démarche au contexte de votre milieu, il est suggéré de prendre le temps de réfléchir à certains éléments, dont les besoins et les services du milieu.

Vous êtes invité à collaborer avec les acteurs-clés de votre région qui agissent pour le soutien et la pleine reconnaissance des PPAA. Il ne s'agit pas de faire un portrait exhaustif des services de soutien psychosocial offerts dans votre région, mais de savoir s'il existe des services visant la prévention de l'épuisement, et de faire au mieux pour agir en complémentarité avec les services déjà offerts. Voici certaines questions à vous poser en ce sens :

Quels sont les besoins en matière de soutien psychosocial des PPAA dans ma région?

Existe-t-il des services de soutien psychosocial visant la prévention de l'épuisement offerts aux PPAA dans ma région?

Dans l'affirmative, quels organismes offrent ces services dans ma région? (ex. : organismes communautaires, établissements de santé et services sociaux, fondations)?

Existe-t-il un service de soutien psychosocial pour les PPAA s'actualisant en groupe de soutien ou d'entraide?

Voici différentes sources d'information qui pourraient vous permettre de répondre à ces questions :

- Les partenaires (ex. : L'Appui et la Société d'Alzheimer, les organismes communautaires, etc.);
- Le personnel en milieu institutionnel (centre d'hébergement de soins de longue durée, groupe de médecin de famille, etc.) en contact avec les familles, les PPAA et les résidents;
- Le représentant des comités de PPAA;
- Les informations issues de la recherche (exemples) :
 - Plan d'action ministériel et/ou organisationnel dans le domaine de la proche aidance;
 - Liste des problématiques d'ordre psychosocial vécues par les PPA et les besoins de soutien psychosocial dans le **Guide des pratiques prometteuses en soutien psychosocial auprès des proches aidants d'aînés** de l'Appui;
 - Volet PPAA de la CdP du Continuum Aînés (ex. : boîte à outils, bons coups, résumés de lecture);

Les moyens à utiliser pour prendre connaissance de ces besoins peuvent être variés. En voici quelques exemples :

- Discussions formelles (de type entrevues semi-dirigées) ou informelles;
- Groupe de discussion, pouvant être mené par un professionnel en collecte d'informations (ex. : agent de planification, de programmation et de recherche);
- Questionnaire en ligne.

Explorer la réceptivité du terrain

Suite à l'analyse de la situation actuelle, il est suggéré d'explorer la réceptivité du terrain. La mise en place d'une nouvelle pratique nécessite que certaines conditions soient présentes (ex. : projet soutenu par l'établissement, fenêtre d'opportunité). Il est conseillé de vous poser des questions autant sur l'environnement interne (votre organisation), que l'environnement externe. Cela vous permettra d'avoir une idée des facilitateurs et des barrières à anticiper pour l'implantation d'un service de soutien psychosocial de type prévention de l'épuisement pour les PPAA.

Voici certaines réflexions qu'il est conseillé d'avoir en ce sens :

Est-ce que le soutien psychosocial en prévention de l'épuisement offert aux PPAA s'insère dans une/des priorité(s) ministérielle(s)?

Est-ce que le soutien psychosocial en prévention de l'épuisement offert aux PPA s'insère dans une/des priorité(s) de votre établissement?

Est-ce que la direction de mon service est sensibilisée à l'importance d'offrir un service de soutien psychosocial de type prévention de l'épuisement pour les PPAA?

*Quels partenaires **internes** (ex. : autres directions cliniques) pourraient appuyer cette démarche ou y contribuer?*

*Quels partenaires **externes** (ex. : organismes communautaires en soutien aux PPAA) pourraient appuyer cette démarche ou y contribuer?*

Quels sont les enjeux (ex. : financement, infrastructure) qui pourraient freiner ou compliquer l'implantation de cette pratique?

Quelles sont les forces (ex. : structure interne en place dédiée à la pleine reconnaissance des PPAA) en place qui pourraient faciliter l'implantation de cette pratique?

Quelles sont les ressources (matérielles, humaines, etc.) disponibles pour implanter et actualiser la pratique?

- Ressources matérielles : local adéquat (chaleureux, accueillant) et accessible aux PPAA, matériel pour offrir les rencontres en mode virtuel;
- Ressources humaines : professionnel formé et motivé (ex. : dédié à la planification et l'animation des ateliers en prévention de l'épuisement pour les PPAA).

Vous voulez aller plus loin?

Les réflexions proposées vous aideront à déterminer si une pratique telle que les ateliers de prévention de l'épuisement pourrait être pertinente dans votre contexte particulier. Si tel est le cas, la prochaine étape à entreprendre serait la rédaction d'un court devis, qui détaillerait les étapes d'implantation de la pratique, les livrables, les personnes responsables de la démarche, ainsi que les coûts approximatifs associés à chaque étape. Il est aussi suggéré d'anticiper dès maintenant les processus d'évaluation à mettre en place pour améliorer en continu cette pratique. Pour vous inspirer dans votre démarche et poser des actions facilitant l'implantation de bonnes pratiques dans le RSSS, vous êtes encouragé à consulter le **Guide pour accompagner l'implantation de bonnes pratiques.**

N'hésitez pas à contacter vos collègues du GASO pour recevoir de plus amples détails sur ces ateliers et discuter des adaptations que vous anticipez pour votre région. De plus, dans le but d'améliorer continuellement les pratiques et d'offrir un service de qualité, vous êtes invité à consulter et vous inspirer du **Guide des pratiques prometteuses en soutien psychosocial auprès des proches aidants d'âinés** de L'Appui.



Produit par l'équipe des projets nationaux en transfert des connaissances de l'*Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux*, Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Avec le soutien financier de la *Direction des services aux aînés, aux proches aidants, en ressources intermédiaires et de type familial* du ministère de la Santé et des Services sociaux

Année de production : 2021

La direction artistique et le graphisme ont été réalisés par *Noémie Ledoux et Marie-Anne C. Duplessis*. Les illustrations ont été créées par *Marie-Anne C. Duplessis*



Références et notes

- 1 Lane, J. et al. (2015). *Guide pour accompagner l'implantation de bonnes pratiques*. Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, URL https://www.iuplsss.ca/clients/SanteEstrie/Sous-sites/Centres_de_recherche/IUPLSSS/transfert_connaissances/outils-publications/Guides-outils/Guide_pour_accompagner_implantation_bonnes_pratiques_CIUSSSE.pdf
- 2 Maela, P. (2016). *Conférence L'accompagnement en pratique*, Université Rennes 2 / AIPU France / Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, diffusé ;e 22-06-2016, URL <https://www.lairedu.fr/media/video/conference/laccompagnement-pratique-conference-interactive/>.
- 3 Maela, P. (2009). *L'accompagnement dans le champ professionnel*, URL <https://www.cairn.info/revue-savoirs-2009-2-page-11.htm>.
- 4 Schwartz, B., cité par Morin, P. dans Paul Maela (2016). *Conférence L'accompagnement en pratique*, Université Rennes 2 / AIPU France / Ministère de l'Éducation Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, diffusé ;e 22-06-2016, URL <https://www.lairedu.fr/media/video/conference/laccompagnement-pratique-conference-interactive>.
- 5 Couture, M. (2019). *Revue systématique sur les interventions de soutien pour les proches aidants*, webinaire présenté le 20 novembre 2019 sur la CdP Aînés.
- 6 L'Appui (2018). *Guide des pratiques prometteuses en soutien psychosocial auprès des proches aidants d'aînés*, URL <https://www.lappui.org/Publications-et-references/Guides-des-pratiques-prometteuses/Pratiques-prometteuses-en-soutien-psychosocial>.
- 7 L'Appui Mauricie (réédition, 2018). *Prendre soin de moi...tout en prenant soin de l'autre. Guide de prévention de l'épuisement destiné aux proches aidants*. URL <https://www.lappui.org/Regions/Mauricie/Actualites-et-Activites/Actualites/2018/Prendre-soin-de-soi-tout-en-prenant-soin-de-l-autre-Guide-de-prevention-de-l-epuisement-destine-aux-proches-aidants-La-reedition>.
- 8 L'Appui (2020). *L'usure de compassion : comment la reconnaître et la prévenir*, URL <https://www.lappui.org/Actualites/Fil-d-actualites/2020/L-usure-de-compassion-comment-la-reconnaitre-et-la-prevenir#:~:text=L'usure%20de%20compassion%20peut,ou%20de%20perte%20d'int%C3%A9r%C3%AAt>.
- 9 L'Appui (2018). *Guide des pratiques prometteuses en soutien psychosocial auprès des proches aidants d'aînés*, URL https://www.lappui.org/content/download/21414/guide_file/Guide-pratiques-prometteuses-psychosocial_FINAL-Web.pdf.
- 10 Lane, J et al. (2015). *Guide pour accompagner l'implantation de bonnes pratiques*, URL https://www.iuplsss.ca/clients/SanteEstrie/Sous-sites/Centres_de_recherche/IUPLSSS/transfert_connaissances/outils-publications/Guides-outils/Guide_pour_accompagner_implantation_bonnes_pratiques_CIUSSSE.pdf.

Le genre masculin est utilisé dans ce cahier comme genre neutre dans le but d'alléger le texte et d'en faciliter la lecture.